



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TERAPI *MINDFULNESS* MELALUI AUDIO MOTIVASI  
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SEORANG  
REMAJA DI BLULUK LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

**Oleh :**

**NABILA FUADINA**

**NIM. B93217097**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2021**

## **PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrohanirrahim,*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Fuadina

NIM : B93217097

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Kedunglerep-Modo-Lamongan

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan dilembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar apapun
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 31 desember  
2020



Nabila Fuadina  
NIM. B93217097

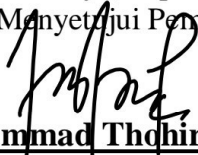
## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Nabila Fuadina  
NIM : B93217097  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Terapi Audio *Mindfulness* Untuk  
Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Remaja Di Bluluk  
Lamongan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, September 2020

Menyetujui Pembimbing,



**Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I**

**NIP. 197905172009011007**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

### TERAPI MINDFULNESS MELALUI AUDIO MOTIVASI UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SEORANG REMAJA DI BLULUK LAMONGAN

#### SKRIPSI

Disusun Oleh  
Nabila Fuadina  
B93217097

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada Tanggal


Penguji I



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 19790517200911007

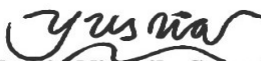
Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 1965061519901001

Penguji II



Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji IV



Dr. Rudy Al Hana, M.Ag.

NIP. 196803091991031001



Surabaya, 1 Januari 2020

Alim, M.Ag

NIP. 1951991031003



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NABILA FUADINA  
NIM : B93217097  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : [fuadinanabila@gmail.com](mailto:fuadinanabila@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**TERAPI MINDFULNESS MELALUI AUDIO MOTIVASI UNTUK MENINGKATKAN  
KEDISIPLINAN SEORANG REMAJA DI BLUK LAMONGAN**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 27 Januari 2021

Penulis

(NABILA FUADINA)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Nabila Fuadina (B93217097). Terapi *Mindfulness* untuk meningkatkan Kedisiplinan Seorang Remaja di Bluluk Lamongan

Fokus dalam peneliian ini adalah (1) Bagaimana proses Terapi *Mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di Bluluk Lamongan? (2) Bagaimana hasil Akhir terapi *Mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan Kedisiplinan seorang remaja di Bluluk Lamongan?

Dalam menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode kualitatif dengan analisis studi kasus deskriptif yaitu mengumpulkan data dengan obseervasi, wawancara dan dokumentasi, yang disajikan dalam penyajian data dan deskriptif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah melakukan terapi.

Dalam menganalisis proses Terapi *Mindfulness* untuk meningkatkan kedisiplinan yang digunakan adalah observasi dan wawancara didalam bab penyajian data dan analisis data, dalam penelitian ini tahapan yang digunakan terapi mindfulness melalui audio motivasi adalah;1. Audio motivasi mindfulness tahap I ; 2. Audio motivasi mindfulness tahap II; 3. Audio mindfulness tahap II.

Hasil akhir penelitian tergolong berhasil karna dapat memenuhi tiga indikator keberhasilan, karna hasil dari penelitian ini konseli mampu menunjukkan sikap yang lebih disiplin.

**Kata kunci :** *Mindfulness*, Audio motivasi, Kedisiplinan

## **ABSTRACT**

Mindfulness Therapy to improve Discipline of a Teenager in Bluluk LamonganThe focus of this research is (1) How is the Mindfulness Therapy process through motivational audio to improve the discipline of a teenager in Bluluk Lamongan? (2) What is the final result of Mindfulness therapy through motivational audio to improve discipline of a teenager in Bluluk Lamongan?In answering these questions, researchers used qualitative methods with descriptive case study analysis, namely collecting data by observation, interviews and documentation, which were presented in data presentation and descriptive, namely comparing before and after doing therapy.In analyzing the Mindfulness Therapy process to improve discipline, observation and interviews are used in the data presentation and data analysis chapter, in this study the stages used in mindfulness therapy through motivational audio are; 1. Stage I mindfulness motivational audio; 2. Audio motivational mindfulness stage II; 3. Audio mindfulness stage II.The final result of the research is classified as successful because it can fulfill three indicators of success, because the results of this study the counselee is able to show a more disciplined attitude.

**Keywords:** Mindfulness, Motivational Audio, Discipline

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep .....	8
1. Audio Motivasi.....	8
2. Terapi Mindfulness .....	9
3. Kedisiplinan .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	14
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Kajian Teoritik .....	15
1. Terapi mindfulness.....	15



a. Pengertian mindfulness.....	15
b. Karakteristik mindfulness .....	15
c. Tujuan mindfulness.....	17
d. Manfaat mindfulness.....	17
e. Macam-macam mindfulness.....	18
2. Audio motivasi .....	22
a. Pengertian .....	22
b. Jenis-jenis audio .....	22
c. Teknik audio .....	23
3. Kedisiplinan .....	26
a. Pengertian kedisiplinan .....	26
b. Factor kedisiplinan .....	26
c. Manfaat kedisiplinan .....	28
d. Prespektif islam .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis pendekatan .....	35
B. Lokasi penelitian.....	35
C. Jenis dan sumber data .....	36
D. Tahap-tahap penelitian.....	37
E. Teknik pengumpulan data.....	38
F. Teknik validasi data .....	39
G. Teknik analisis data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Subjek penelitian .....	41
1. Profil konseling .....	41
2. Latar belakang keluarga.....	41
3. Lingkup pergaulan .....	41
B. Penyajian Data.....	40

1. Identifikasi masalah .....	42
2. Diagnosis.....	44
3. Prognosis .....	45
4. Treatment/Terapi .....	47
5. Evaluasi .....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	64
1. Prespektif teoritis .....	64
a. Analisis proses Terapi Mindfulness melalui audio Motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja.....	64
b. Analisis Hasil proses terapi Mindfulness untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di Bluluk Lamongan .....	74
2. Prespektif Islam .....	76
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.....	64
Table 4.2.....	74



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta melalui proses dan serangkaian sikap yang menunjukkan kepatuhan terhadap sesuatu. Kedisiplinan merupakan salah satu tolak ukur kesuksesan dari kita kecil tentunya kita sudah di ajarkan bagaimana menjadi orang yang disiplin, mulai dari disiplin waktu, disiplin aturan dan lain sebagainya, Setiap lembaga atau instansi memiliki aturan agar anggotanya tertib, salah satunya di lembaga pendidikan mempunyai aturan agar siswa siswinya disiplin dan sesuai dengan yang diharapkan, Namun tidak banyak juga yang menyepelkan tentang kedisiplinan entah karna lingkungan atau memang dari diri sendiri belum mampu untuk bersikap disiplin, namun kedisiplinan bisa di lakukan dan di tumbuhkan melalui bimbingan dan membiasakan diri untuk bersikap disiplin

Peneliti menemukan fenomena di dalam sebuah sekolah ada seorang siswa yang tidak pernah mengumpulkan tugas, sering bolos kelas, tidak sopan terhadap guru, dan jahil pada teman-temannya, serta kejadian lain yang meresahkan guru serta teman-temannya dan ketika pulang kerumah selalu telat..ketika dikelas klien ini tidak focus pelajaran sehingga tugas-tugasnya telat untuk di kumpulkan, peneliti menilai hal tersebut dikarenakan kurangnya sikap disiplin siswa karna melanggar hal hal yang ditentukan oleh

sekolah, kemudian ketika di rumah siswa ini selalu terlambat dari jam yang ditentukan oleh nenek dan kakeknya. beberapa kali di panggil oleh guru BK namun tidak ada perubahan, guru BK disitu seperti sudah lelah dengan sikapnya karena tetap saja tidak berubah kemudian wali kelas dari siswa tersebut menyerankan peneliti untuk membantu membimbing siswa tersebut agar bisa lebih baik lagi. sebagai seorang anak yatim piatu dia butuh seseorang yang membimbingnya, menasihatinya dan mengarahkan dia, namun pada konseli kali ini dia tidak mendapatkan itu semua karena kakak klien yang berada diluar jawa dan ayahnya sudah menikah lagi, sekarang dia tinggal bersama nenek dan kakeknya, dari informasi yang didapat klien menjadi anak yatim piatu ketika dia berumur empat tahun namun secara finansial mencukupi, karna biasanya saudara ayahnya memberikan uang beberapa bulan sekali dan kakaknya yang menjadi polisi memberikan uang sebulan sekali, ketika peneliti melakukan wawancara pertama dengan konseli, dia meerasa malu-malu dia menceritakan kenapa dia sering bolos karena dia merasa bosan dan membayangkan lebih enak diwarkop daripada dikelas, sering tidak mengerjakan PR, telat ketika masuk kelas dan tidak sopan terhadap gurunya alasan ketika dia bolos adalah pengen saja pernah juga wali kelas konseli menceritakan dia pernah ditangkap polisi dimasa pandemi corona, karna didaerahnya tidak diperbolehkan seorang siswa mengunjungi warung namun dia

tetap melunjak akhirnya yang menemui polisi adalah guru BK nya karna keluarganya tidak bisa menjemput, nenek dan kakeknya tidak sanggup, kemudian setelah itu para guru BK merasa sudah lelah dengan tingkah konseli, menurut penjelasan konseli dia seminggu biasanya hanya masuk tiga kali terkadang dia masuk satu minggu full tapi di tengah-tengah jam sekolah dia keluar kelas entah ke kantin atau ke warkop dan alasan dia tidak mengumpulkan tugas adalah karena gurunya yang tidak enak dan suka marah-marah yang membuat klien merasa malas dikelas dari beberapa pernyataan diatas peneliti melihat bahwa ada kesalahan persepsi pada klien ini ada unsur seperti meremehkan hal ini yang membuat dia tidak takut dihukum ketika bolos dan tidak takut ketika dia tidak mengerjakan PR jika pikiran meremehkan bahkan dia tidak merasa takut jika dikeluarkan dari sekolah, kemudian ketika berangkat kesekolah konseli sering tidak memakai atribut lengkap dan ketika dirumah ketika disuruh untuk belajar dan pulang tepat waktu klien selalu mengelak neneknya. jika hal ini diteruskan maka akan menjadi perilaku klien dan menjadi kebiasaan konseli kemudian menjadi karakter klien yang kemudian mempengaruhi kehidupan konseli. Sudah menjadi tugas kita sebagai sesama muslim untuk saling mengingatkan menuju kebenaran karna islam adalah agama yang benar dan agama yang patuh sehingga menjunjung

tinggi nilai- nilai kedisiplinan seperti firman allah dalam surat an-nisa' ayat 59 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ تِلْكَ خَيْرُ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

Artinya : “Hai orang-orang beriman ta’atilah Allah dan Rasul-NYA da ulil amri diantara kamu, kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah dan rasul-NYA, jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian, yang demikian itu lebih utama dan lebih baik akibatnya<sup>1</sup>”

Kemudian peneliti berfikir bahwa siswa ini butuh didampngi dengan halus dan penuh penerimaan karna menurut pengakuan dari beberapa sumber dia begitu karna di rumah tidak ada yang menesihatinya dia merasa bahwa hal hal yang dia lakukan itu hal yang biasa, padahal dalam lingkungannya itu adalah hal yang melanggar, peneliti ingin memfokuskan pada kedisiplinannya ketika klien mengumpulkan tugas karna beberapa guru klien mengeluh atas hal ini namun klien tidak jera ketika diberi hukuman.

Kemudian dari beberapa masalah konseli, konselor menfokuskan pada permasalahan kedisiplinan waktuu konseli, yaitu ketika konseli

---

<sup>1</sup> Al-Qur'an dan terjemahnya

dirumah, ketika di sekolah dan ketika mengumpulkan tugas, konseli melakukan hal tersebut karena dia tidak ada yang mengingatkan, tidak ada yang dia percaya sehingga konseli melakukan sesuatu yang menurut dia itu menyenangkan dia lakukan tanpa memikirkan efeknya, Beberapa alasan konseli melakukan hal tersebut adalah ketika terlambat masuk kelas adalah karena konseli bangun terlalu siang karna ketika pulang kerumah terlalu malam, dan kendala ketika konseli telat mengumpulkan adalah konseli tidak suka dengan gurunya dan juga kurang semangat ketika mengerjakan karna susah untuk fokus dalam mengerjakan tugas , kemudian ketika konseli pulang larut malam alasannya adalah konseli ingin berusaha mencari kesenangan diluar rumah karna dirumah hanya ada kakek dan neneknya Karena konseli sejauh ini dirumah tidak bisa nyaman bercerita permasalahan dan memotivasinya sehingga diharapkan kehadiran konselor mampu menjadi orang yang dia percaya agar konseli mampu untuk bersikap disiplin kembali dengan terapi *mindfulness* melalui audio motivasi ini.

Disini peneliti ingin mengembangkan dan membantu siswa ini dengan terapi *mindfulness*, melalui audio motivasi dengan audio siswa ini bisa mendengarkan nasihat nasihat dan ketenangan pikiran kapanpun dan di manapun melalui ponsel sehingga bisa menumbuhkan rasa



disiplinnya kembali, dengan bimbingan yang terstruktur agar menjadi siswa yang patuh. Ketenangan hati sangat berpengaruh pada pikiran dan juga perilaku sehingga klien mampu memfokuskan apa yang menjadi kendala dalam sekolahnya, karna dalam *mindfullnes* poin pentingnya adalah melajalani yang ada sekarang dengan bahagia. karena ketika klien tidak disiplin ini sangat mempengaruhi cara bersikap orang yang ada di lingkungannya, misalkan tidak disukai teman karna sering tidak mengumpulkan tugas karena teman sekelas susah payah mengerjakan tapi siswa tersebut tidak mengerjakannya dan lain sebagainya pasti banyak hal yang merugikan dengan sikap yang tidak disiplin ini maka darai itu terapi audio *mindfulness* ini cocok di gunakan pada klien yang di rumahnya tidak ada yang menasihati setiap kali dia melanggar tidak ada yang dia takuti karena kedua orangtuanya sudah meninggal dia tinggal bersama nenek dan kakeknya, ketika nenek dan kakeknya menasihati dia mengabaikannya tidak pernah mendengarkan.

Terapi audio adalah terapi yang membantu klien dengan cara menyampaikan suara, kemudian *Mindfullnes* adalah suatu proses menuju kesadaran atau perhatian<sup>2</sup> *mindfulness* adalah memusatkan atau menfokuskan perhatian dengan penuh dan menghayatinya Sedangkan

---

<sup>2</sup> Darmawan Aji. *Mindful Life Seni Menalani Hidup Bahagia Dan Bermakna* ( Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2019) hal 118

terapi *mindfulness* melalui audio motivasi terdiri dari tiga kata yaitu terapi adalah pengobatan, audio adalah sesuatu yang memiliki unsur bunyi di dalamnya sedangkan *mindfulness* adalah kesadaran penuh, jika di gabung menjadi satu terapi audio sedangkan motivasi adalah dorongan menuju tujuan yang dicapai *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan suara/bunyi agar menyadari apa yang sedang dilakukan dengan penuh perhatian. mungkin beberapa orang ketika di nasihati tidak menerima karena menurutnya itu adalah sesuatu yang menyudutkan dia, namun dengan terapi *mindfulness* ini ada beberapa sesi bimbingan yang mengarahkan klien dalam melakukan kegiatan karna dalam terapi *mindfulness* melalui audio motivasi ini di dalamnya disisipkan kata kata yang membuat ketenangan hati dan memfokuskan pikiran klien yang melatih klien untuk bersikap disiplin, ketika berada dikelas pikiran dan jasadnya juga di kelas ketika berada dirumah pikiran dan jasadnya juga di rumah untuk melatih sikap disiplin klien agar klien menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di Bluluk Lamongan ?
2. Bagaimana hasil Terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di bluluk lamongan?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses terapi terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di Bluluk lamongan
2. Untuk mengetahui hasil dari terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang siswa di Bluluk Lamongan.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan wawasan dibidang bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.
  - b. Penelitian ini juga dapat dijadikan refrensi dalam menangani kasus yang sama yaitu kedisiplinan dengan menggunakan terapi audio *mindfulness*
2. Secara Praktek  
Penelitian ini dapat memberikan solusi bagi pembaca yang memiliki permasalahan terkait kedisiplinan.

### **E. Definisi konsep**

1. Audio motivasi  
audio motivasi berasal dari kata audio dan motivasi, audio berasal dari kata *audible*, yang artinya adalah suara yang dapat diperdengarkan sebuah rekaman suara untuk menyampaikan pesan tertentu, dalam penelitian ini audio disini sebagai media terapi agar seorang konseli dapat memahami kata-kata yang ada dalam audio tersebut,

untuk mengubah pikiran pendengarnya sehingga bermanfaat untuk mental maupun kesehatannya, dalam penelitian ini audio motivasi berguna menjadi salah satu media untuk konseli dalam menyampaikan tujuan tujuan penting dalam hidupnya dan memusatkan pikiran agar menjadi focus dan disiplin bagi masadepan

kemudian motivasi adalah dorongan seseorang untuk meraih sesatu tertentu, sehingga motivasi adalah suatu tindakan yang memiliki unsur untuk mencapai tujuan tertentu<sup>3</sup> ketika seseorang merasa termotivasi tentunya ada tindakan yang akan dilakukan sehingga membuat dirinya merasa bergairah untuk menuju yang dia inginkan, menjadi sebuah kepuasa tersendiri ketika melakukan hal tersebut.

## 2. Tarapi *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah suatu memusatkan atau menfokuskan perhatian penuh dan menghayatinya, yaitu proses menyadari diri dalam melakukan kegiatan apapun, karna biasanya ketika melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa kita tidak menikmatinya, karna sesuatu yang tergesa-gesa tentu hasilnya kurang maksimal, dalam *mindfulness* ini kita dilatih untuk bersabar dan menikmati sesuatu yang kita jalani sehingga mampu untuk focus

---

<sup>3</sup> Maria Cleopatra, pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika, *jurnal pendidikan* (online) vol. 3, no 4 dikases pada tanggal 25 desember 2020

pada tujuan hidup, sesuatu yang besar berawal dari sesuatu yang kecil contohnya pada saat di kelas namun yang ada di pikiran kita berada dikantin,seharusnya kita mendapatkan ilmu tapi ilmu itu tidak kita dapatkan dan ternyata kantinnya juga sudah tutup akhirnya kita tidak bisa mendapatkan dua-duanya oleh sebab itu jika kita terbiasa seperti itu tentunya merugikan diri kita sendiri. Andaikan tadi kita focus berada di dalam kelas setidaknya kita mendapatkan sedikit ilmu karena mungkin penyampaian materi hari ini dengan hari berikutnya berbeda, tidak focus dan tidak sadar beberapa poin penting didalam hidup juga bisa terlewatkan, oleh sebab itu penting untuk memusatkan fikiran melakukan satu pekerjaan dalam satu waktu salah satunya dengan *mindfulness*, dalam penelitian ini melatih diri konseli untuk menjadi orang yang yang focus terhadap tujuannya sehingga ketika dia di dalam kelas dia tidak memikirkan hal-hal diluar kelas salah satunya yaitu bolos.

### 3. Kedisiplinan

Menurut Ariesandi arti disiplin sesungguhnya adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga menjadi seseorang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta melalui proses dan serangkaian sikap yang menunjukkan kepatuhan, dalam usia remaja sangat tinggi rasa peneasan mereka sehingga ingin mengeksplorasi diri namun harus tetap dalam pantauan agar lebih aman karena dalam masa remaja untuk memiliki presentase tinggi mengalami gangguan perasaan dan gangguan prilaku<sup>4</sup> sangatlah besar gangguan perasaan seperti cemas, sulit berkonsentrasi dan lain sebagainya dan gangguan prilaku seperti minuman keras, hal ini akan berdampak buruk bagi masa depan remaja jika dibiarkan begitu saja. untuk itu penting untuk bersikap disiplin yaitu selaras dengan lingkungan keluarga dan social agar kita juga mudah dalam meraih sesuatu yang ingin dicapai.

Tertutma tentang kedisiplinan waktu yang peneliti fokuskan pada penelitian ini kedisiplinan waktu yaitu mampu menggunakan waktu dengan baik sehingga semuanya bisa berjalan dengan baik, dalam masalah yang dialami konseli yaitu, konseli sering telat ketika masuk dalam kelas, konseli telat ketika mengumpulkan tugas dan konseli telat ketika pulang kerumah.

---

<sup>4</sup> Farid Mashudi, *psikologi konseling buku panduan lengkap dan praktis menerapkan psikologi konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012) Hal 36

Menurut definisi konsep diatas Peneliti sedikit menjelaskan tentang Terapi *minfullness* melalui audio motivasi adalah gabungan antara audio motivasi dan *mindfullnes therapy* sehingga bisa disimpulkan pengertian *mindfullnes therapy* adalah suatu proses terapi menggunakan suara yang memusatkan pikiran agar mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dalam terapi ini klien diberikan audio yang berisi rekaman konselor tentang kata-kata yang membimbing klien untuk bersikap *mindfulness* tujuannya agar klien dapat mempraktekkan *mindfulness* dalam kehidupan sehingga mampu untuk bersikap disiplin.

Ciri dalam terapi *midfullness* dalam penelitian ini akan ada beberapa karakteristik yaitu *paying attention on perpose* (perhatian secara sengaja) *paying attention I the preset moment* ( memberikan perhatian pada saat ini/hadir secara utuh) dan *no judgementaly* (tidak melebeli apapun yang kita alami/ tanpa tergesa –gesa memberikan penilaian kepada diri sendiri) dalam penelitian proses menyadari klien diajak untuk menyadari kesalahannya, konselor memberikan rekaman kata-kata yang mengingatkan tingkah laku yang sudah diperbuat konseli dan hal yang dapat merugikan, konselor memberikan kata-kata rekaman berupa motivasi yang mampu membangkitkan motivasi klien dan memberikan masukan mengenai sikap

disiplin, kemudian klien diajak untuk menyadari diri secara utuh yaitu dengan latihan *mindfulness* terapi sehingga mampu melakukan *mindfulness* yang mengacu pada tiga prinsip yaitu memberikan perhatian secara sengaja, hadir secara utuh dan tidak mengambil keputusan tergesa-gesa. Dalam audio klien diajak untuk benar-benar *pay attention on present* (perhatian secara sengaja). dalam kegiatan sehari-hari sehingga pikiran negative seperti rasa malas, kurang fokus sehingga kurang disiplin bisa terkontrol dan menyehatkan system kognitifnya. Sehingga dalam audio yang diperdengarkan klien berisi tentang memfokuskan diri pada sesuatu saat ini secara utuh agar klien terlatih menjadi orang yang fokus sehingga mampu disiplin dikelas dan disekolah sebelum mendengarkan audio tersebut klien akan bertemu dengan konselor dengan melakukan komunikasi secara langsung cara mendengarkan audio tersebut agar efisien dan kemudian setelah melakukan setiap sesi konselor melakukan evaluasi dengan menemui klien menanyakan apa yang dirasakan setelah selesai mendengarkan audio *mindfulness* tersebut tersebut.

Dalam audio tersebut akan diberi awalan berupa refleksi rasa syukur kita terdapat sang pencipta, tujuan hidup agar tidak mengulang kesalahan yang dilakukan, kemudian *pay attention on present* (kata kata yang



mengarahkan agar klien fokus pada yang dihadapi sekarang melakukan dengan sebaik mungkin) yang diselipkan dalam audio motivasi. dalam proses ini aka nada 3 audio yaitu dari konselor dan dari orang yang dia percaya dan idolakan serta diberikan audio motivasi yang didalamnya juga berisi tentang penyanyi yang dia sukai sehingga konseli bisa menikmati audio tersebut.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Bab I didalamnya terdapat latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian manfaat penelitian dan definisi konsep.

Bab II didalamnya berisi tentang kerangka teoritik, yaitu menjelaskan teori yang ada serta menyebutkan penelitian yang relevan

Bab III didalamnya berisi tentang metode penelitian, jenis penelitian, lokasi penelitian sumber data, thap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisa data.

Bab IV didalamnya terdapat hasil penelitian dan pembahasan gambaran subyek, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V berisi tentang simpulan, rekomendasi dan keterbatasan peneliti

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoritik

#### 1. *Mindfulness*

##### a. Pengertian *mindfulness*

*Mindfulness* berasal dari Bahasa Inggris, dari kata *mind* yang artinya pikiran dan *full* yang artinya penuh, *mindfulness* jika digabung yaitu menjadi pikiran penuh maksudnya disini adalah seseorang benar-benar hadir utuh dalam melakukan sesuatu sehingga hasil yang didapatkan menjadi maksimal, *mindfulness* ini adalah salah satu bentuk dari terapi kognitif yaitu terapi yang mampu merubah persepsi seseorang, *mindfulness* mampu membuat kesadaran (*awareness*) menjadi lebih terjaga<sup>5</sup> sehingga tingkat perhatian yang dimiliki menjadi lebih tinggi

##### b. Karakteristik dalam *mindfulness*

Dasar dasar dalam *mindfulness* menurut adjie hermawan praktisi NLP yang menulis buku *mindfullife* peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1) Perhatian secara sengaja (*Pay attention on perpose*)

Sengaja memberikan perhatian kepada sesuatu maksudnya disini adalah kita menfokuskan pikiran kita pada satu tujuan yang kita lakukan

---

<sup>5</sup> Rini astika sari, *Mindfulness* kualitas hidup pada lanjut usia, *jurnal psikologi* (online) vol 13 no 1 diakses pada tanggal 04 januari 2021

dalam hal ini diartikan bahwa kita mempunyai tujuan atau keinginan sehingga melakukan hal tersebut atau menyadari dengan sengaja, karna pikiran kita dapat di program sehingga ketika kita memusatkan tujuan kita kita dapat melakukannya.

2) Perhatian pada saat ini (*Paying attention in the present moment*)

Memberikan perhatian pada saat ini apa yang sedang terjadi tanpa memikirkan masalah atau masalah yang terjadi, karna pengalaman yang telah kita jalani tentunya berbeda dengan hal yang akan kita hadapi meskipun dengan hal yang sama dan orang yang sama, karna alam yang bekerja kita menjalani pada saat ini.

3) Non- judgementally

artinya merelakan dengan hati yang lapang tanpa beban sehingga ketika rencana yang kita lakukan sudah sekuat tenaga kita mampu berserah diri yang bersabar sehingga tidak menimbulkan stressor baru. Karna dalam latihan mindfulness kita hanya memikirkan saat ini yang sedang kita lakukan sehingga membuat pikiran kita lebih terbuka sehingga meningkatkan daya ingat pada individu karena dapat meminimalisir

analisa kognitif sehingga hanya menfokuskan pada saat ini.

c. Tujuan *mindfulness*

Dalam penelitian ini mempunyai tujuan agar klien mampu mengekspresikan dirinya dengan *mindfulness* berikut beberapa tujuan peneliti :

- 1) mampu menfokuskan pikirannya pada satu kegiatan untuk membentuk sikap disiplin
- 2) Memperaktekan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Mampu mengikhlaskan sesuatu yang ada diluar kendalanya
- 4) Mampu merencanakan apa yang akan dilakukan dimasa yang akan datang

d. Manfaat *mindfulness*

*Mindfulness* sangat banyak manfaatnya berikut beberapa manfaat yang bisa didapatkan oleh klien dalam *mindfulness*

- 1) Meredakan stress, *mindfulness* dapat menjadi rekayasa bagi diri kita untuk meningkatkan konsentrasi<sup>6</sup> dalam kehidupan digital seperti ini dituntut untuk bekerja serba cepat dan hal itu menjadikan beban tersendiri bagi kita sehingga stress kerap menghampiri, dengan *mindfulness* kita bisa

---

<sup>6</sup> Olievia Prabandini Mulyana, dkk, Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk, *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, vol 3: No 2, 2013 diakses pada tanggal 27 november 2020

menghindari stress tersebut karena melakukan satu kegiatan dalam satu waktu

- 2) Menjadi pribadi yang sabar, dalam mindfulness ada konsep dasar tentang mengikhlaskan, yaitu ketika sesuatu itu diluar kendali kita maka kita harus merelakanannya sehingga tidak menjadi stressor baru.
- 3) Membentuk sikap disiplin, karna dalam mindfulness kita diajarkan merencanakan sesuatu yang akan kita lakukan sehingga kegiatan yang kita lakukan tidak ketetran.
- 4) Mampu memperbaiki hubungan social dan lingkungan karena dalam mindfulness mengajarkan kita bahwa sesama mahluk tuhan kita saling membutuhkan
- 5) Menumbuhkan rasa syukur yang tinggi, dalam konsep mindfulness melatih kesadaran dalam diri kita sehingga kita mampu untuk berfikir lebih positif sehingga apa yang telah kita peroleh membuat kita menjadi orang yang selalu cukup dan bersyukur.

e. Macam- macam *mindfulness*

1) *Deep breathing*

Deep breathing atau bernafas dengan dalam dan panjang sehingga kita mampu merasakan nafas yang kita

keluarkan dengan pelan pelan, dalam deep breathing ini adalah salah satu cara untuk mengeluarkan hormone adrenaline sehingga stressor bisa berkurang, dalam hal ini sebagai sarana untuk melatih atensi kita, atensi adalah sebagai pintu masuk dari hal-hal yang kita pikirkan, ketika kita mampu memusatkan atensi kita kita juga mampu untuk mengontrol emosi kita.

Dalam buku Mindfulife karya darmawan adji memaparkan beberapa langkah-langkah untuk melakukan kesadaran nafas sebagai berikut :

- a) Langkah pertama yaitu mencari posisi duduk yang santai dan membuat tubuh anda menjadi nyaman. Kemudian buatlah nyaman dan rileks pada bagian pinggang dan bahu
- b) Langkah kedua memjamkan atau membuka mata, namun biasanya ketika kita memfokuskan sesuatu lebih mudah ketika memejamkan mata.
- c) Langkah ketiga yaitu sadari tubuh, rasakan apa yang ada dalam diri entah itu berat tubuh bentuk tubuh dan lain sebagainya, namun dalam hal ini hanya cukup dengan menyadari tanpa menilai, sehingga

kita mampu memperhatikan bagian tubuh mana yang *rilex* dan tegang

- d) Langkah keempat adalah menyadari nafas kita, yaitu kita menyadari bagaimana proses nafas ketika masuk dan proses nafas ketika keluar, kita tidak perlu mengendalikannya, kemudian kita merasakan sensasi nafas saat mulai keluar dan mulai masuk kita perhatikan secara penuh.
- e) Langkah kelima adalah memerhatikan pikiran, yaitu memperhatikan pikiran jika mulai menghayal dan melamun, atau jika kita merasa cemas tentang keadaan yang anda alami saat ini, itu adalah sesuatu yang wajar, namun anda perlu menyadari tentang hal itu tanpa memaksa diri anda untuk menghilangkan fikiran tersebut. Ketika fikiran anda mulai berjalan diluar kendali diri, cukup sadari kemudian fokuskan kembali perhatian pada nafas yang kita lakukan.
- f) Langkah keenam adalah lakukan latihan diatas selama 5-7 menit hingga kita mampu menyadari fikiran kita

- g) Kemudian langkah ketujuh atau langkah terakhir adalah berterimakasih pada diri sendiri karena telah bersedia melakukan latihan nafas ini.

Menurut para ahli jika latihan ini dilakukan dalam jangka panjang mampu meningkatkan performa kita, karena dalam proses ini sama halnya dengan kita sedang berolahraga, ketika seseorang berolahraga dan terus melatih tubuh kita tentunya tubuh kita akan menjadi lebih kuat, beberapa cara untuk melakukan hal ini secara konsisten yaitu pertama, kita mencari partner/teman untuk meningkatkan konsistensi pada diri kita, yang kedua lakukan sesuai dengan kemampuan diri kita sehingga kita tidak terbebani saat melakukannya, kemudian langkah yang ketiga adalah mencoba melakukan satu nafas sehari disertai kegiatan yang membuat kita merasa tegang dan cemas dengan beberapa cara di atas dengan berjalannya waktu pasti ada beberapa kebaikan yang bisa kita dapat.

## 2) *Body scanning*

Menyadari diri apa yang sedang dilakukan yaitu merasakan apa yang ada di tubuh kita entah itu rasa sakit



atau rasa nyaman, sehingga seseorang mampu merasakan sensasi dari ujung rambut sampai ujung kaki, cara ini biasanya dilakukan dengan berbaring namun dapat juga dilakukan dengan duduk bahkan dengan berdiri sesuai dengan tingkat kenyamanan dalam meditasi ini bisa dilakukan dimana saja, dan jika dilakukan dalam jangka panjang maka akan bermanfaat bagi masadpan salah satu manfaat melakukan meditasi adalah memutus adanya rasa tegang pada tubuh sehingga stressor bisa kita hadapi dengan cepat tanpa menimbulkan stressor baru.

## 2. Audio motivasi

### a. Pengertian

Definisi audio yang lainnya adalah merupakan salah satu elemen yang penting, karena ikut berperan dalam membangun sebuah sistem Komunikasi dalam bentuk suara, ialah suatu sinyal elektrik yang akan membawa unsur-unsur bunyi didalamnya dalam audio seseorang bisa menjadikan seseorang berpresepsi positif<sup>7</sup> karna merasa tenang dan nyaman.

### b. Jenis - jenis terapi Audio

#### 1) Akif

---

<sup>7</sup> N.M Ratminingsih, " *jurnal efektifitas media audio pembelajaran bahasa inggris berbasis lagu di kelas lima sekolah dasar*" vol. 5 no.1, 2016 diakses pada tanggl 25 november 2020

Terapi audio aktif adalah ketika seorang klien melakukan terapi dan klien tersebut mengucapkan apa yang ada di dalam audio sebagai usaha untuk katarsis.

2) Reaktif

Terapi audio reaktif adalah ketika seorang klien hanya mendengarkan apa yang ada di dalam audio tersebut dengan bimbingan tertentu oleh konselor untuk mendapatkan tujuan yang didapatkan

c. Teknik dalam terapi audio

Dalam hal ini konselor dapat memberikan beberapa teknik yaitu :

1) Memberikan motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan untuk melakukan sesuatu sehingga mempunyai garairah untuk mencapai tujuan tersebut<sup>8</sup>.

dalam hal ini peneliti menggunakan kata-kata yang bisa mempengaruhi semangat klien, agar klien mampu menghadapi rasa bosan dan malasnya.

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa audio motivasi adalah

---

<sup>8</sup> Indrati endang mulyaningsih, pengaruh interaksi social keluarga, motivasi belajar, dan kemandirian belajar terhaap prestasi belajar, *jurnal pendidikan dan kebudayaan* (online) vol. 20 no.4 diakses pada tanggal 02 januari 2021

pemberian suara yang diberikan kepada konseli untuk mendorongnya menuju tujuan yang dia inginkan, sehingga jika seseorang rendah motivasi maka tujuan yang akan dicapai akan lebih sulit untuk terwujud, karna kita tidak bisa menghindari sifat malas, enggan beraktifitas dan lain sebagainya tidak mampu dikendalikan menurut cliford morgan berpendapat bahwa motivasi berhubungan dengan tiga aspek yang berkaitan dengan motivasi yaitu :

a) *Motivating states*

Yaitu suatu keadaan yang mendorong tingkah laku, bahwa seseorang ketika melakukan suatu tingkah laku karena adanya dorongan dan perubahan tertentu sehingga keadaan yang membuatnya untuk melakukan hal tersebut.

b) *Motivated behavior*

Yaitu tingkah laku yang didorong dengan keadaan muncul sehingga seseorang mampu untuk melatih dorongan tersebut menjadi tingkah laku yang bisa dilakukan

c) *Goals or ends of such behavior*

Yaitu tujuan dari tingkah laku tersebut setiap respon yang ditunjukkan tentunya akan

mempengaruhi apa yang ingin dituju, sehingga ketika seseorang sudah mempunyai tujuan yang ingin di capai tentunya akan mengusahakan agar tujuan tersebut bisa diraih.

Sehingga apa yang dilakukan individu mampu memunculkan motivasi dalam dua macam yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik, motivasi intrinsik adalah motivasi yang berada dari dalam diri individu contohnya ketika seseorang belajar dengan rajin dan tekun tanpa dorongan dari orang lain, hal ini termasuk motivasi intrinsik, kemudian motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang tumbuh karena dorongan dari luar, jadi ketika seseorang melakukan sesuatu atas dorongan atau permintaan dari orang lain ketika melakukan hal tersebut.

## 2) Memberikan Imajinasi

Dalam tahap ini konselor memberikan sesi yaitu mengimajinasikan beberapa hal yang ingin dicapai klien, klien ingin menjadi seorang polisi maka dalam proses imajinasi ini memberikan perumpamaan ketika klien menjadi seorang polisi, bagaimana polisi dalam bersikap dan lain sebagainya.

3) Memberikan relaksasi

Relaksasi ini bisa berupa music atau sholawat yang tujuannya yaitu untuk merelaksasikan fikirannya sehingga menjadikan fikiran klien menjadi tenang dan nyaman

3. Kedisiplinan

a. Pengertian kedisiplinan

Menurut Ariesandi arti disiplin sesungguhnya adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga menjadi seseorang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat, Disiplin secara luas dapat diartikan sebagai semacam pengaruh yang dirancang untuk membantu anak agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan<sup>9</sup> kedisiplinan adalah perbuatan yang menaati peraturan tanpa adanya rasa pamrih saat melakukan<sup>10</sup>. Sehingga dalam kedisiplinan mampu melatih sikap tanggung jawab

b. Factor yang mempengaruhi kedisiplinan

1) Factor eksternal

a) Keluarga

Keluarga adalah factor mendorong utama dalam pembentukan

---

<sup>9</sup> Conny R. Semiawan, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*, ( Jakarta: Indeks, 2009), hlm. 89

<sup>10</sup> Ema sulastr, kedisiplinan menurut konsep pendidikan islam , *jurnal pendidikan* Vol. 02 No 02 diakses pada 25 desember 2020

karakter entah dari gen atau kebiasaan keluarga.

b) Lingkungan sekolah  
Lingkungan sekolah berperan saat berada disekolah bagaimana peran guru teman dan murid-murid disekitar sekolah dalam berintraksi dan mengembangkan potensinya

c) Lingkungan social masyarakat  
Lingkungan social masyarakat pada saat seorang anak atau remaja berada di luar ruamah bagaimana cara dia berintraksi dengan tetangga RT,RW dan lain sebagainya juga mempengaruhi perkembangan social motoriknya

2) Factor internal

a) Keadaan fisik dan psikis  
Ketika seorang remaja sehat secara jasmani dan rohani juga mempengaruhi sikap kedisiplinan, contohnya anak yang memiliki keterbatasan fisik<sup>11</sup> sulit untuk menyesuaikan kedisiplinan didalam sekolah kecuali ada fasilitas yang mendukung

b) Motivasi

---

<sup>11</sup> Nurhayati, Tesis Magister: *Adaptasi Brain Gym Berbasis Multimedia Untuk Konsentrasi Anak Tunagrahita* (Surabaya: UNESA, 2015), 37-38.

Motivasi diri dalam melakukan kedisiplinan juga mempengaruhi perkembangan anak, jika seorang anak tidak memiliki dorongan untuk bersikap disiplin dari dirinya sendiri maka akan sulit meskipun dalam lingkungan tersebut mendukung.

c. Manfaat kedisiplinan

1) Menumbuhkan kemandirian

Jika seorang anak bersikap disiplin, tentunya akan bermanfaat bagi dirinya sendiri, seorang anak akan terbiasa memenuhi dan mencukupi kebutuhan yang diperlukan

2) Menumbuhkan sikap patuh

Jika seorang anak terbiasa bersikap disiplin maka dia akan terbiasa patuh terhadap segala bentuk peraturan.

3) Menumbuhkan sikap percaya diri, ketika kita taat terhadap peraturan maka apa yang kita lakukan tentunya dia akan merasa mampu untuk melakukan hal tersebut.

4) Menumbuhkan ketenangan

Karena seorang anak mengerti hal yang diperbolehkan dan yang tidak diperbolehkan<sup>12</sup>.

Pada penelitian ini peneliti lebih fokus kepada kedisiplinan waktu, kedisiplinan

---

<sup>12</sup> Nasution, *didakti asas mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000) hal.76

waktu adalah membagi waktu dengan baik, sehingga seseorang lebih mampu untuk menghargai waktu. Ketika seseorang memiliki kedisiplinan waktu kegiatan dan hidupnya akan lebih efisien karna setiap kegiatan yang diberikan tentunya akan memiliki target dan sudah memiliki

Kedisiplinan waktu mampu memberikan nilai plus terhadap diri kita sehingga kita dapat memiliki peluang lebih dalam merencanakan setiap kegiatan berikut adalah manfaat dari kedisiplinan waktu :

- 1) Lebih bisa di percaya oleh orang lain, karna seseorang yang memiliki kedisiplinan waktu tidak akan meremehkan sesuatu yang sudah dipercayakan kepada dirinya
  - 2) Segala sesuatu yang dilakukan selalu terorganisir
  - 3) Tidak menyusahkan orang lain karna dapat melakukan semuanya sesuai dengan waktu yang ditentukan
4. Mindfulness dan kedisiplinan menurut pandangan islam
- a. Terapi mindfulness menurut pandangan Islam
- Mindfulness berasal dari Bahasa Inggris, dari kata mind yang artinya pikiran dan full yang artinya penuh, mindfulness jika



digabung yaitu menjadi pikiran penuh maksudnya disini adalah seseorang benar-benar hadir utuh dalam melakukan sesuatu sehingga hasil yang didapatkan menjadi maksimal, mindfulness ini adalah salah satu bentuk dari terapi kognitif yaitu terapi yang mampu merubah persepsi seseorang

Dalam perspektif islam mindfulness adalah muroqabah yaitu merasa selalu diawasi oleh Allah SWT, selalu merasa bahwa tempat meminta segala sesuatu hanyalah kepadanya yang maha pengasih dan penyayang menjadikan hidup kita lebih tenang karena kita mempunyai sandaran hati dan tempat bergantung, ketika seseorang telah memiliki ciri-ciri sifat muroqabah sehingga menjadikan kita menjadi seseorang yang mempunyai akhlak yang baik<sup>13</sup> karna merasa setiap gerak gerik kita selalu di pantau oleh allah, kita juga selalu meningkatnya dalam kondisi apapun dengan kita mengingat (berdzikir) rasa ragu dan cemas akan berkurang dengan sendirinya<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Triyo supriyatno, Amalan akhlak kepala sekolah dasar islam di malang melalui muroqabah, muhasabah dan mujadahah, *Jurnal pendidikan* (online) Vol 8 No 1 diakses pada tanggal 29 desember 2020

<sup>14</sup> Sugianto, menejemen stress dalam tasawuf, *jurnal pendidikan* (online) Vol.8 No. 1 diakses pada 29 desember 2020

Dengan adanya muroqobah seseorang akan selalu merasa diawasi dan meresapi dengan sepenuh hati tanpa keraguan.

b. Kedisiplinan menurut pandangan islam

Kedisiplinan adalah sikap tanggung jawab atas sesuatu. Menurut Ariesandi arti disiplin sesungguhnya adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga menjadi seseorang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat. Disiplin secara luas dapat diartikan sebagai semacam pengaruh yang dirancang untuk membantu anak agar mampu menghadapi tuntutan dari lingkungan. Kedisiplinan adalah perbuatan yang menaati peraturan tanpa adanya rasa pamrih saat melakukan. Sehingga dalam kedisiplinan mampu melatih sikap tanggung jawab.

Kedisiplinan dalam islam memiliki misi kesimpulan bahwa ketika seseorang disiplin menaati perintah Allah SWT maka dia juga akan menjadi seseorang yang disiplin dalam hal apapun termasuk dalam persoalan dalam penelitian ini tentang kedisiplinan waktu jika seorang manusia disiplin terhadap perintah Allah maka dia juga akan disiplin terhadap lingkungan disekitarnya seperti firman Allah dalam surat Al-ashr ayat 1-3 yang berbunyi :

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya : Demi waktu, sungguh manusia itu benar-benar merugi, kecuali orang-orang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran (Q.S Al-ashr)

Ayat ini mengajarkan kepada kita bahwa ketika kita lengah terhadap waktu kita juga akan kehilangan sesuatu yang berarti dalam hidup kita oleh sebab itu kita harus disiplin terhadap waktu agar kita tidak menyesal dan selalu bersyukur, dan selalu menaati perintah Allah dan menjadikan Al-qur'an sebagai pedoman karna Alqur'an adalah petunjuk bagi umat jadi ketika seseorang telah mampu menjalankan apa yang ada dalam al-qur'an maka dia juga akan menjadi seseorang yang patuh dan bertanggung jawab kepada manusia termasuk kepada keluarga, kerabat dan teman temannya, seperti firman Allah dalam surat Al-Jin ayat 13 yang berbunyi :

وَأَنَّا لَمَّا سَمِعْنَا الذِّكْرَ ءَامَنَّا بِهِ خَلَفْنَاهُم مِّنْ بَرٍّ فَلَا يَذَّابُنَا بَحْسًا وَلَا رَهْنًا

Artinya :“Dan sesungguhnya kami tatkala mendengar petunjuk ( Al-Qur'an) kami beriman kepadanya, barangsiapa beriman

kepada tuhanNya, maka dia tidak takut akan pengurangan pahala dan tidak (takut pula) akan penambahan dosa dan kesalahan (Q.S. Al Jin:13)

## B. Penelitian yang Relevan

1. Terapi cognitive behavior dengan teknik management diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar seorang siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo.

### a. Persamaan

- 1) Persamaan dengan peneliti terdahulu terletak pada masalah kedisiplinan
- 2) Persamaan dalam metode penelitian, disini menggunakan metode kualitatif

### b. Perbedaan :

- 1) Terdapat perbedaan yang jelas disini yaitu terapi yang digunakan peneliti terdahulu adalah terapi cognitive behavior sedangkan peneliti yang sekarang menggunakan terapi audio mindfulness
  - 2) Perbedaan tempat penelitian peneliti terdahulu di SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo, sedangkan peneliti yang sekarang tempat penelitiannya berada di Desa Bluluk kabupaten Lamongan.
2. Pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi Santriwati kelas Isti'dad pendidikan Diniyah formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al- Fitrah Surabaya.

- a. Persamaan dengan peneliti terdahulu adalah sama sama membahas tentang *Mindfulness*
- b. Perbedaan
  - 1) Peneliti terdahulu yang menjadi permasalahan adalah tentang regulasi emosi, sedangkan peneliti yang sekarang permasalahannya adalah tentang kedisiplinan.
  - 2) Perbedaan tempat penelitian, peneliti terdahulu melakukan penelitian di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya, sedangkan peneliti yang sekarang melakukan penelitian ini di Desa Bluluk Kabupaten Lamongan
  - 3) Perbedaan dalam metode penelitian, dalam penelitian terdahulu peneliti menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti yang sekarang menggunakan metode Kualitatif.
  - 4) Kemudian subyek yang diteliti penelitian terdahulu adalah seorang santri sedangkan penelitian sekarang subyeknya adalah seorang remaja dengan sekolah formal

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan metode kualitatif didalamnya dijelaskan cara penelitian ini dilakukan yang didalamnya mencakup bahan atau materi penelitian, alat, jalan penelitian, variable dan data yang hendak disediakan<sup>15</sup> peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian study kasus. Study kasus ini merupakan penelitian secara rinci<sup>17</sup> terhadap satu subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan latar belakang masalah.

#### **B. Lokasi penelitian**

Lokasi dalam penelitian ini adalah di Desa Bluluk kecamatan Bluluk kabupaten Lamongan

---

<sup>15</sup> MS Mahsun, *Metode penelitian Bahasa tahapan strategi metode dan tekniknyanya* ( Jakarta: PT RajaGrafindo, 2013) Hal 74

<sup>16</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung : PT Remaja Rosdakrya,2016), hal .4.

<sup>17</sup> Moh Nazir *Metode Penelitian* ( Jakarta :Ghalia Indonesia, 1988) Hal 65

### C. Jenis dan sumber Data

a. Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta atau angka yang dijadikan sebagai informasi dalam penelitian. Berikut jenis data yang digunakan:

1) Data primer

Data primer diperoleh dari lapangan, data primer ini menentukan keberhasilan dalam penelitian berupa proses dengan konseli dengan terapi *audiomindfulness* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di desa Bluluk Lamongan.

2) Data sekunder

Data sekunder data ini digunakan sebagai pelengkap data primer agar data dan informasi yang diperoleh bisa valid seperti dari keluarga, guru dan teman klien.

b. Sumber data

Sumber data adalah hasil dari perolehan data<sup>18</sup> sumber data diperoleh sebagai berikut :

1) Sumber data primer

Yaitu data yang diperoleh langsung<sup>19</sup> oleh klien yaitu remaja yang terdapat dalam penelitian konselor

---

<sup>18</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), Hal. 129.

2) Sumber data sekunder

Yaitu sumber pendukung dalam penelitian seperti buku yang berkaitan dengan data primer, data ini berupa observasi, wawancara serta dokumentasi yang berkaitan dengan penelitian

D. Tahap- Tahap Penelitian

a. Tahap pra lapangan

Peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu pihak yang mengetahui informasi tentang konseli dari salah satu informan, kemudian melakukan observasi kesesuaian data dilapangan dan peneliti bisa menentukan judul agar valid.

b. Tahap pelaksanaan

Dalam tahap pelaksnaan peneliti melakukan tahapan sabagai berikut :

- 1) Melakukan wawancara dengan konseli, guru BK konseli dan keluarga.
- 2) Menerapkan terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan kepada konseli
- 3) Observasi terhadap klien sebelum dilakukan terapi, pada saat diterapi dan setelah melakukan terapi.

c. Tahap analisis

---

<sup>19</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitaif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), Hlm. 126.



Dalam tahap analisis peneliti menjawab segala pertanyaan yang di tulis dalam rumusan masalah dan membuat kesimpulan yang telah dipahami<sup>20</sup>

d. Tahap pelaporan

Dalam tahap pelaporan penulis menyusun laporan penelitian dari awal hingga akhir

E. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Observasi adalah proses merasakan memahami suatu proses dalam sebuah peristiwa untuk mendapatkan pengalaman dan pengetahuan dan informasi agar dapat melanjutkan penelitian

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antar dua orang atau lebih untuk memperoleh informasi dari sumber terkait yang terpercaya agar mendapatkan data secara langsung, wawancara dilakukan agar peneliti mendapat informasi dari pihak terkait dalam penelitian ini, guru BK konseli dan keluarga konseli.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah proses mengumpulkan informasi dengan dokumen tertentu yang terkait dengan penelitian.

F. Teknik validitas data

---

<sup>20</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2014), hal. 244

Dalam penelitian kualitatif pelaksanaan penelitian akan mendapat hasil maksimal, kesalahan dari peneliti tidak bisa dipungkiri akan terjadi, namun disini peneliti menggunakan data langsung dari lapangan untuk menghindari hal itu peneliti menggunakan keabsahan data sebagai berikut :

- a. Ketekunan peneliti  
Ketekunan adalah kekuatan untuk mendapatkan, ketekunan peneliti dilakukan secara cermat agar mendapatkan data secara valid.
- b. Observasi yang mendalam  
Mempusatkan lalu serta memfokuskan permasalahan yang sedang dicari dan memperinci informasi
- c. Triangulasi  
Peneliti memeriksa data yang diterima melalui subyek peneliti, baik secara pengamatan maupun wawancara dengan membandingkan dengan data yang ada di sumber lain. Hingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan.

G. Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data. Teknik analisis data diperoleh seperti wawancara, observasi maupun dokumentasi, untuk membandingkan ketika konseli sebelum dan sesudah melakukan terapi.

Dalam penelitian ini setelah data terkumpul kemudian dianalisis. kemudian data pelaksanaan

proses terapi mindfulness untuk meningkatkan kedisiplinan menggunakan teknik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan hasil data pelaksanaan terapi mindfulness untuk meningkatkan kedisiplinan yang ada di lapangan dan teori pada umumnya, yaitu untuk membandingkan seorang siswa tersebut sebelum melakukan terapi audio *mindfulness* dan setelah melakukan terapi audio *mindfulness* serta mengetahui berhasil dan tidaknya terapi yang peneliti gunakan.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

##### **1. Profil konseli**

Nama : Zaki (Nama samaran)  
TTL : Lamongan 1 Februari 2006  
Jenis kelamin : Laki- Laki  
Agama : Islam  
Pendidikan : Kelas IX SMPN 1 Modo  
Alamat : Dsn. Bluluk Ds. Bluluk RT4/RW 4  
Anak Ke : Ke-2 Dari 2 Bersaudara  
Hobi : Sepak Bola  
Cita-Cita : TNI

##### **2. Latar Belakang Keluarga Konseli**

Konseli adalah anak Piatu, ibunya meninggal ketika konseli berumur 4 tahun, konseli hidup dengan nenek dan kakeknya sedangkan ayahnya bekerja diluar daerah yang jarang sekali pulang karna dikota rantau ayah konseli telah memiliki keluarga, ayah konseli menikah lagi, konseli memiliki 2 saudara yaitu dia dan kakaknya, kakaknya menjadi polisi diluar jawa juga jarang sekali pulang mungkin hanya setahun sekali.

##### **3. Lingkup Pergaulan Konseli**

Konseli jarang sekali dirumah, konseli memiliki banyak teman terutama di daerah rumahnya dan juga teman-nya disekolah juga banyak dari desanya dan konseli sering

menghabiskan waktunya diluar rumah bersama teman-temannya untuk bermain game atau hanya kumpul-kumpul di warung kopi. Kemudian konseli juga pengikut perguruan pencak silat yaitu kerasakti, dan kebanyakan yang mengikuti pencak silat tersebut adalah masyarakat desanyasendiri.

## **B. Penyajian Data**

Terapi mindfulness ini adalah terapi yang digunakan untuk melatih fokus seseorang agar mampu untuk menikmati hari saat ini dan disini hadir secara utuh, karna dalam masa teknologi yang pesat ini seseorang seakan dipaksa untuk serba isa dan serba cepat sehingga seseorang ketika mengerjakan sesuatu tidak bisa menikmati terfikir pekerjaan yang lainnya tanpa kita sadari hal itu yang membuat kita tidak fokus sehingga pekerjaan menjadi berantakan kita bisa melatih kedisiplinan dengan melatih fokus kita. .

Dalam terapi ini menggunakan audio motivasi sebagai sarana untuk mempermudah konseli dalam melakukan terapi, gabungan antara terapi mindfulness dan audio motivasi agar konseli tumbuh semangat ketika ingin menjadi seseorang yang disiplin.

### **1. Identifikasi masalah**

Masalah adalah sesuatu yang tidak sesuai dengan realita yang terjadi, sehingga suatu masalah harus di tangani agar tidak merugikan diri sendiri dan juga lingkungan sekitar. Identifikasi masalah adalah proses

konselor mengetahui gejala yang dialami oleh konseli,

Yang konselor peroleh dari lapangan bahwa tingkat kedisiplinan konseli sangat kurang berikut ini data yang konseli peroleh :

a. Data dari konseli

Konseli bernama zaki (nama samaran) dia adalah siswa konseli memiliki dua saudara konseli tinggal bersama nenek dan kakeknya ketika lulus SD

Konseli menceritakan bahwa ketika sia telat masuk kelas adalah karna konseli ketika malam sering begadang dn pulang larut malam bahkan terkadang sering tidak pulang kerumah, kemudian ketika mengerjakan tugas konseli sering terlambat dan terkadang juga tidak mengumpulkan, alasannya karena konseli kurang memahami pelajaran tersebut dan terkadang tidak suka dengan gurunya akhirnya konseli tidak mengerjakan tugas tersebut.

b. Data dari guru BK konseli

Menurut guru BK konseli konseli jarang sekali masuk sekolah guru Bk konseli sering sekali mendapatkan keluhan tentang perilaku konseli yang kurang disiplin, dan menurut guru BK konseli sering sekali dipanggil ke ruang BK namun setelah itu dia juga tetap melakukan pelanggaran lagi. Dan guru BK konseli menyarankan agar konselor

mampu membimbing konseli untuk menghadapi bermasalahannya tersebut, karna menurut guru BK konseli adalah anak yang kurang perhatian, bahkan guru BK pernah menjemputnya dikantor polisi dan konseli pernah bolos sekolah di saat pembelajaran daring, dan yang menjemput konseli adalah gurunya karna nenek dan kakeknya tidak sanggup kemudian gurunya mengantarkan pulang kerumah dan memberitahu nenek dn kakek konseli.

c. Data dari nenek dan kakek konseli

Menurut nenek dan keknya konseli selalu bengkat dari rumah dalam keadaan rai namun nene konseli sering mendapatkan aduan dari guru-gurunya bahwa konseli sering sekali bolos sekolah dan tidak mengerjakan tugas, ketika dirumah konseli jarang sekali belajar karna konseli ketika pulang kerumah sekitar jam 12 malam namun nenek dan kakeknya memberikan aturan bahwa dia harus pulang kerumah karna nenek dan kakeknya sangat khawatir terhadap konseli.

2. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah tahap selanjutnya adalah diagnosis yaitu menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli.

Menurut data ynag diperoleh konselor,konseli memiliki masalah yang berhubungan dengan

kedisiplinan, baik di sekolah maupun di rumah permasalahan, keluar kelas ketika mata pelajaran, telat ketika masuk kelas kemudian ketika di rumah juga sering menghiraukan nasihat dari keluarganya, nenek dan kakeknya memberikan batasan waktu ketika pulang ke rumah yaitu jam 21.00 malam, namun dia ketika pulang biasanya jam 23.00 bahkan sering kali tidur di rumah temannya.

### 3. Prognosis

Tahap selanjutnya setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis yaitu prognosis, prognosis adalah bentuk pemberian bantuan terhadap konseli dalam terapi ini menggunakan media audio karena konseli di rumah tidak ada yang memotivasi dan menyemangatnya secara langsung konselor memberikan audio motivasi mindfulness tersebut agar bisa didengarkan oleh konseli kapanpun disaat konseli merasa ada gagal dan melanggar aturan konseli ketika mendengarkan audio tersebut merasa bahwa dia sedang diperhatikan hal ini juga mampu memberikan benteng pada dirinya karena dalam terapi mindfulness mengajarkan seseorang untuk tetap fokus pada satu tujuan dan fokus pada saat ini sehingga setelah konselor dilatih untuk fokus maka akan mempermudah konseli untuk bersikap disiplin,



konselor memberikan terapi ini karna konseli adalah seorang remaja yang membutuhkan semangat dari orang lain karna kakek dan neneknya yang sudah tua sehingga tidak mampu diajak bercerita dan berdiskusi mengenai hari-harinya dan kakaknya yang berada diluar jawa sehingga konseli jarang bertemu menjadikan konseli sulit untuk mencari orang yang dipercaya untuk membantu setiap masalahnya, namun kedatangan konselor seperti ini sangat dibutuhkan oleh konseli, karna ketika konseli diwawancarai dan bercerita konseli selalu bersemangat dan menyimak penjelasan konselor ketika wawancara, konseli lebih nyaman ketika bercerita dengan konselor ketimbang kepada kakak perempuannya yang berada di Gresik untuk itu konselor memberikan terapi mindfulness melalui audio motivasi ini.

didalam terapi ini ada 3 tahapan yang dilakukan yaitu :

- a. Terapi audio mindfulness tahap 1, dalam audio pertama konselor memberikan rekaman suara konseli untuk diperdengarkan oleh konseli
- b. Terapi audio mindfulness tahap 2, dalam audio ini adalah rekaman suara konselor dan kakak konsel, konselor meminta kakak konseli untuk merekam suara dan diberikan kepada konselor karna konseli sangat mengidolakan kakaknya.

- c. Terapi audio mindfulness tahap 3, dalam tahap ini konselor memberikan rekaman suara konseli dan diberikan lagu keskaan konseli.

#### 4. Treatment/terapi

- a. Kondisi klien sebelum melakukan terapi  
Pada tanggal 26 agustus pertemuan pertama antara konseli dan konselor , dalam pertemuan pertama ini adalah proses pengenalan antara klien dan konselor.

Raut wajah klien pada saat pertama kali bertemu malu malu, konseli selalu melihat kebawah ketika diajak bicara, pada pertemuan pertama konselor hanya meminta nomer whatsapp karna konseli buru-buru pada waktu itu .

Kemudian pada tanggal 27 agustus pertemuan kedua, pada pertemuan ini klien sudah mulai ada respon yang baik yaitu mulai mau menatap wajah konselor, disini konselor mulai bertanya tentang kondisi konseli yang sebenarnya kemudian komunikasi berlanjut via Whatapp

Kemudian pada tanggal 4 november konselor mulai melakukan survey dengan salah satu guru BK dengan menanyakan keadaannya disekolaah dan ternyata sekolahnya menggunakan system luring

sehingga siswanya masuk sekolah hanya pada hari senin dan selasa.

kemudian konselor memperoleh informasi dari guru BK konseli bahwa klien memang masuk sekolah pada hari senin dan selasa selama beberapa minggu ini.

Kemudian pada tanggal 7 november konselor menanyakan tentang tugas tugas yang diperoleh dari sekolah, namun konseli menjawab tidak ada tugas karna pada saat itu konseli sedang UTS (ujian Tengan Semester)

Kemudian pada tanggal 11 november konseli menyatakan bahwa sedang banyak tugas namun beberapa sudah ada yang dikumpulkan dan ada satu mata pelajaran yang menurut dia susah karena harus membuat karaya seni. Pada tanggal 15 november 2020 konselor menanyakan kepada salah satu guru BK pelajarann seni konseli ternyata tidak mengumpulkan tugas pada pelajaran seni.

Kemudian pada tanggal 23 november 2020 konselor chat dengan konseli, menanyakan bahawa konseli sekolah atau tidak, dan ternyata menurut pengakuan konseli, dia tidak masuk sekolah karena badannya capek setelah dari rumahnya, namun biasanya konseli ketika tidak sekolah tidak pernah meminta izin kepada

gurunya, namun pada saat ini dia meminta izin kepada gurunya.

pada tanggal 4 desember 2020 konselor mencoba chat Whataap dengan konseli, namun 2 hari tidak dibalas dan Whataapp konseli centang satu,

Akhirnya pada tanggal 5 desember 2020 konselor menanyakan hal tersebut kepada guru konseli menanyakan keadaan konseli apakah baik baik saja atau tidak, dan gurunya tidak tau tentang hal itu, Kemudian pada tanggal 8 desember 2020 konselor menemui konseli disekolahnya, pada saat itu konselor menunggu konseli karena konseli sedang melaksanakan PAS(penilaian Akhir Semester) akhirnya konselor bertemu dengan konseli dan menanyakan keadaanya, dan kenapa tidak membalas chat WA, kemudian konseli bercerita bahwa Handphone Konseli telah hilang dan mengakibatkan tidak bisa berkomunikasi dengan konselor dan teman-temannya. Pada waktu itu, waktunya sangat singkat karena konseli masih UAS dan konseli menunggu konseli di taman sekolah namun pada saat semua siswa sudah pulang ternayata konseli tidak menemui konselor. Karena konselor sebenarnya pada saat konseli tidak sekolaah pada tanggal 27 november konselor ingin malakukan terapi agar membantu konseli untuk disiplin dan

bersekolah lagi. Namun karena terkendala oleh keadaan bahwa handphone konseli hilang akhirnya tertunda. Kemudian pada tanggal 10 akhirnya konselor menemui konseli kembali.

b. Kondisi klien setelah melakukan terapi mindfulness tahap I

Pada tanggal 10 desember 2020, konselor bertemu dengan klien disekolah, konselor menunggu Konseli hingga waktu UAS selesai, kemudian pada saat konseli keluar konselor mengajak konseli ke tempat yang tenang dan hening,

Kemudian pada saat itu wajah konseli seperti sedang lelah sekali karena wajahnya berkeringat dan kurang bersemangat, namun konseli menjelaskan bahwa dia sedang capek karena habis UAS

Pada saat itu konselor menanyakan keadaannya dan alasannya tidak bersekolah ada minggu lalu, kemudian konseli bercerita bahwa dia malas sekolah karna dia tidak suka pelajarannya dan tidak suka gurunya.

Kemudian konselor memberikan arahan bahwa hal itu terjadi karna pikiran konseli kurang fokus ketika dikelas, konselor juga menjelaskan pentingnya untuk melatih

fokus agar menjadi seorang yang disiplin salah satunya dengan terapi mindfulness, Pada saat itu konselor mencoba mempraktekkan bagaimana cara yang tepat untuk melakukan terapi mindfulness melalui audio

Pada saat itu konselor meminta konseli untuk menggunakan headset dan berada dalam posisi paling nyaman, kemudian konselor melakukan deep breathing atau bernafas dalam dalam kemudian konselor memasang headset pada konseli, kemudian mendengarkan audio rekaman suara konseli

Dalam audio tersebut memberikan kata kata motivasi kepada konseli agar menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya

Dalam audio motivasi 1 ini berdurasi 6 menit pada menit terakhir hanya berisi music karna pada menit terakhir ini konselor mengajak konseli untuk *deep breathing* atau bernafas dalam dalam

Kemudian setelah audio itu diperdengarkan pada konseli, konselor menanyakan perasaan konseli, dan konseli merasa lebih tenang pada saat mendengarkan. Dan setelah audio itu didengarkan konselor mengamati raut wajah konseli seperti berkaca-kaca, kemudian konselor menanyakan kepada

konseli hal apakah yang akan selanjutnya dilakukan dan konseli menjawab akan lebih semangat lagi.

Kemudian sorenya konselor menghubungi konseli melalui Instagram karna dia hanya bisa online ketika dipinjami handphone temannya, kemudian konselor kekusahan untuk mengirim audio karna dalam Instagram hanya bisa mengirim voice note. Kemudian konselor berinisiatif untuk mengirim audio tersebut kepada teman yang biasanya dia gunakan untuk membuka Instagram agar dia tetap bisa mendengarkan audio tersebut kemudian konselor menanyakan kepada teman konseli apakah konseli ketika meminjam handphone mendengarkan, dan menurut pernyataan teman konseli konselor mendengarkan namun tidak menggunakan handset disaat bersama diwarung kopi dekat sekolahnya.

Kemudian pada tanggal 11 desember 2020 konselor mengunjungi rumah konseli dan bertemu dengan nenek konselikarna konseli sedang tidak dirumah, nenek konseli menceritakan kisah hidup konseli ketika kecil sudah ditinggal oleh ayah dan ibunya ketika berumur 4 tahun, kemudian pada saat Sekolah dasar konseli tinggal di gresik

konseli dibiayai sekolah oleh saudara ayahnya, konseli biasa memanggilnya pakde, namun dia sudah menganggap pakdenya ini seperti ayahnya sendiri, namun pada saat sekolah dasar konseli diajak pulang oleh nenek dan kakeknya disekolahkan di lamongan.

Nenek konseli juga bercerita bahwa konseli memiliki 3 saudara yaitu kakak laki-laki yang sekarang bekerja menjadi polisi di Kalimantan dan kakak yang kedua adalah perempuan kakak perempuannya jarang sekali pulang karena kakak perempuannya diangkat oleh pakdenya sehingga jarang sekali bertemu. menurut neneknya konseli menghubungi kakak laki-lakinya pada saat ingin meminta uang, namun konseli juga anak yang boros karna setiap konseli diberi jatah uang jajan selama seminggu namun 2-3 hari sudah habis,

Kemudian setelah melakukan terapi tahap I konselor melakukan evaluasi untuk konselor,yaitu menggali informasi selama satu minggu setelah melakukan terapi apa yang dirasakan konseli.

Menurut konseli konseli merasakan bahwa dia merasa lebih tenang dan lebih merasa bersemangat setelah melakukan



terapi<sup>21</sup> kemudian konselor juga menanyakan bentuk perubahan perilaku konseli pada salah satu guru di sekolah konseli, menurut pendapat guru yang ada di sekolah konseli, kebiasaan konseli pada saat UAS juga sering telat sehingga tidak bisa mengerjakan dengan maksimal namun pada minggu minggu uas ini konseli pada saat masuk kelas lebih tepat waktu sehingga ketika mengerjakan UAS konseli juga lebih tenang dan fokus<sup>22</sup> kemudian menurut nenek konseli pada seminggu ini konseli tetap pulang jam 12 lebih namun sekarang dia tidur di rumah dari yang biasanya tidur di rumah temannya malam meskipun sudah dinasihati oleh neneknya.

Dalam terapi tahap I ini konselor mengamati bahwa ada perubahan perilaku pada konseli yaitu dulu ketika di kelas hari biasa atau UAS dia selalu telat, namun pada satu minggu setelah melakukan terapi dia menjadi lebih disiplin terhadap waktu pada saat di sekolah kemudian pada saat di rumah konseli juga lebih disiplin karna yang biasanya neneknya melarang dia tidur di rumah temannya dan selalu pulang malam sekarang dia selama satu minggu selalu tidur di rumah.

---

<sup>21</sup> Wawancara dengan konseli pada 11 desember 2020

<sup>22</sup> Wawancara dengan guru konseli pada 16 desember 2020

Kemudian kendala konselor pada terapi I ini adalah komunikasi karna handphone konseli yang hilang sehingga meminjam handphone temannya untuk melakukan terapi, yang seharusnya terapi audio bisa didengarkan sehari hari namun karna kendala tersebut konseli hanya bisa mendengarkan ketika bersama dengan temannya, dan itu hanya berlangsung sekitar 3 kali selama satu minggu

- c. Kondisi klien setelah melakukan terapi mindfulness tahap II
- Ketika konselor memberikan terapi kedua ini memberikan rekaman suara dari kakak kandung klien bernama kak angga, alasannya adalah karna klien sangat mengidolakan kakaknya dan ingin menjadi seperti kakaknya sehingga konselor berfikir bahwa ketika kakaknya yang mencoba memoivasi dan menasihatinya dia mau berubah, pada saat ingin meminta rekaman konseli meminta nomer whatapp kakaknya melalui neneknya pada saat konselor kerumahnya pada tanggal 11 desember namun konseli sedang tidak dirumah.
- Pada hari itu juga konselor mengirim pesan kepada kakak konseli, konselor menjelaskan maksud dan tujuan konselor meminta rekaman audio, ketika mengirim pesan ternyata respon dari kakak

konselor sangatlah baik bahkan pada saat itu beliau menyempatkan waktu untuk menelpon konslor disela-sela tugas beliau menjadi abdi Negara, dalam percakapan ditelpon kakak klien berterimakasih kepada konselor karna telah mau membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya yang mungkin bisa menjadi penghambat masa depannya, kemudian kakak konseli mematikan telponnya karna beliau masih ada diluar, kakak konseli akan memeberikan audio rekaman pada saat beliau samapai rumah, kemudian setelah dirkirim konselor mengedit hasil rekaman kakak konseli dengan rekaman audio konselor, Dalam terapi yang kedua ini konselor memberikan audio rekaman suara kakak konseli pada pertengahan, karna dibagian awal dan akhir aka nada audio konselor sebagai pembukaan dan penutupan audio tersebut.

Pada saat melakukan terapi audio mindfullnes yang kedua dilaksanakan pada tanggal 19 desember 2020 dirumah klien,dikerenakan sekolah klien sudah libur semester,

Sebelumnya pada malam harinya konselor mengirim pesan ke Instagram konseli memberitahu bahwa konselor akan kerumahnya, pada saat konselor menuju rumah konseli bertemu dengan

nenek konseli namun beliau terburu-buru ingin ada keperluan sehingga konselor hanya berdua dirumah konseli, Sebelum melakukan terapi yang kedua Konselor menanyakan tentang cita-cita konseli dan konseli menceritakan bahwa tetap sama cita citanya ingin seperti kakaknya, kakaknya sangat perhatian pada konseli namun jarang sekali ada waktu untuk menolong konseli, kemudian konselor mengajak konseli untuk melakukan terapi tahap kedua, pertama kali konseli meminta konseli untuk deep breathing (Tarik nafas dalam-dalam) hal ini dilakukan selama 3 kali, pada tahap ini konseli di berikan arahan ketika ingin mendengarkan usahakan dalam keadaan tenang dan nyaman, di dalam meskipun dalam audio juga sudah di selipkan, kemudian konselor meminta konseli untuk memejamkan mata, lalu mendengarkan audio berdurasi 5 menit tersebut dengan headset, pada saat menit ke 1 sampai 3 ekspresi wajah wajah konseli datar namun pada saat menit ke 4 konseli merasa kaget dengan menaikkan alis keatas,karna pada menit ke 4 adalah rekaman audio kakak konseli kemudianpada saat menit ke 5 raut wajahnya datar kembali karna dibagian penutup adalah rekaman audio konselor,

Kemudian pada saat selesai mendengarkan konseli merasa kaget pada saat mendengarkan suara kakaknya konseli sambil tersenyum konseli merasa senang saat mendengarkan suara kakaknya, konseli merasa kakaknya hadir dihadapannya dan menasihatinya<sup>23</sup> konselor meminta konseli untuk sering menyempatkan waktu mendengarkan audio tersebut kemudian konseli mengangguk, kemudian konselor pamit untuk pulang konselor menanyakan apakah nomer teman klien masih aktif krna bebrapa hari ini teman konseli sulit sekali di hubungi bebrapa chat koselor hanya dibaca dan terakhir chat koselor tidak dibuka, dan konseli juga dua hari tidak aktif di Instagram sehingga konselor tidak bisa mengontrol perkembangan konseli, kemudian konselor akhirnya berinisiatif untuk mendatangi rumah konseli ternyata konseli sedang berada diluar kota untuk men emui pakde dan kakak perempuannya yang ada di gresik. Kemudian konselor melakukan evaluasi pada tanggal 26 desember 2020 menanyakan bagaimana progress setelah melakukan terapi audio mindfulness ini,

---

<sup>23</sup> Hasil wawancara evaluasi setelah terapi kedua pada tanggal 19 desember 2020

konseli lebih bisa disiplin<sup>24</sup> karna lebih mendengarkan nasihat neneknya karna dalam pesan audio kakaknya, kakaknya berpesan untuk selalu berbakti kepada orang tua, dan hal itu di aplikasikan oleh konseli, dan konseli pada minggu ini selalu tidur dirumah dan ketika pulang sekarang dibawah jam 12 malam dan menurut nenek konseli, bahkan pernah sekali itu pulang sekitar jam 22.00 dan langsung tidur.

Dalam terapi yang kedua ini audio ini didengarkan hanya sekali pada saat bertemu langsung dengan konselor namun pada sesi kali ini meskipun hanya didengarkan sekali sangatlah berdampak pada klien dikarenakan dalam audio ini terdapat pesan pesan yang dibawaikan oleh kakaknya

Kendala dalam pelaksanaan terapi yang kedua ini adalah konselor tidak bisa menghubungi temannya yang meminjami handphone sehingga konselor kesulitan mengirim audio dan pada terapi kedua ini konseli tidakmembalas pesan konselor yang akhirnya konselor harus kerumah klien, dan ternyata kata kakek dan neneknya konseli sedang berada di gersik di rumah pakdenya untuk liburan, jadi pada terapi kedua ini konseli hanya

---

<sup>24</sup> Wawancara evaluasi terhadap nenek konseli pada terapi kedua pada tanggal 26 desember 2020

mendengarkan 1 kali saat bersama konselor.

d. Kondisi klien setelah melakukan terapi mindfulness tahap III

Terapi tahap tiga yaitu tahap terakhir terapi audio mindfulness hal yang dilakukan konselor untuk konseli selanjutnya adalah audio motivasi yang didalamnya berisi tentang music kesukaan konseli alasan konselor memberikan music kesukaan konseli adalah agar konselor tetap nyaman dan tenang serta menikmati saat mendengarkan jika diselingi music kesukaannya,

Terapi audio mindfulness ini dilakukan seminggu sekali dan disaat waktunya untuk melakukan terapi, pada hari itu bertepatan pada tanggal 26 desember 2020 konselor menemui konseli dirumahnya namun saat itu hanya bertemu dengan nenek dan kakeknya saja karena konseli sedang liburan bersama pakdenya dan kakak perempuannya konseli yang ada digresik, menurut penjelasan nenek konseli kakak perempuannya di angkat anak oleh pakdenya sehingga konseli dan kakak perempuannya kurang dekat, ketika dulu konseli masih duduk di bangku sekolah dasar juga tinggal di gresik namun pada saat sekolah menengah pertama (SMP) konseli dipindah oleh kakeknya di lamongan

karna kakeknya ingin mengasuh cucunya yang terakhir ini, dan ketika di lamongan membuat dia berubah menjadi anak yang kurang disiplin.

Kemudian konselor meminta nomer kakaknya yang ada di gresik untuk meminta tolong memperdegarkan audio mindfullnes yang ketiga ini, setelah konselor mendapatkan nomer kakak konseli konseli segera menghubungi kakak perempuan konseli yang bernama kak dinda tersebut, kak dinda ini sedang menempuh kuliah di salah satu universitas swasta di gresik dengan jurusan pendidikan sekolah dasar ( PGSD) yang sekarang sudah semester 3, kemudian konselor menghubungi kak dinda pada menjelaskan maksud dan tujuan konseli menghubungi kemudian kak dinda bersedia untuk di wawancarai dan berpartisipasi dalam penelitian konselor ini kemudian konselor meminta waktu untuk menelfon kak dinda namun pada hari itu dia sedang sibuk kemudian wawancara dengan kak dinda berlangsung pada tanggal 27 desember 2020 menuetur kak dinda ketika konseli menjadi anak yang kurang disiplin adalah ketika SMP karna pada saat di rumah pakdenya gresik pada saat sekolah dasar dia tidak begitu karna lingkungannya disana pergaulannya terjaga



dan konseli juga begitu menghormati pakdenya sehingga perilaku konseli ketika di gresik sedikit berbeda dengan dilamongan<sup>25</sup>

Terapi ketiga ini seharusnya dilaksanakan secara langsung, namun konseli sedang berada diluar kota yaitu liburan tahun baru bersama dengan pakde dan kakak perempuannya dikota Gresik sehingga konseli meminta kak dinda untuk membantu proses terapi ini dengan mendengarkan audio mindfulness ini kepada konseli karna konseli masih belum punya handphone karena hilang.

Sebelum melakukan proses terapi konselor memberikan arahan kepada kak dinda agar pada saat mendearkan konseli dalam keadaan tenang dan nyaman serta pada saat mendengarkan harus menggunakan headset kemudian konselor meminta kak dinda untuk mengambil foto ketika melakukan proses terapi tersebut sebagai bukti bahwa terapi ketiga ini telah dilaksanakan

kemudian terapi audio mindfulness itu diberikan kepada onseli pada tanggal 27 desember 2020 konseli mendengarkan dengan handphone kakaknya melalui hendset konseli juga dalam keadaan memejamkan mata, konselor meminta

---

<sup>25</sup> Wawancara dengan kakak perempuan konseli pada tanggal 27 desember 2020

kakak konseli untuk memfoto konseli agar menjadi dokumentasi bahwa benar-benar telah melakukan terapi audio mindfulness dan pada tanggal 29 desember konselor menelpon konseli melalui handphone kakaknya konseli menceritakan bahwa perasaanya jauh lebih tenang dan menikmati ketika mendengarkan audio tersebut<sup>26</sup>

Pada tanggal 29 desember 2020 menanyakan ekspresi wajah konseli ketika dalam tahap pelaksanaan dan menurut kak dinda dia cukup menghayati ketika menjalani proses terapi dia memejamkan mata sampai audio tersebut selesai. selama beberapa hari ini ada sikap yang berbeda dalam diri konseli, menurut penjelasan kak dinda ternyata ada yaitu konseli ketika berada diluar rumah saat di gresik ketika pulang jam 8 dari yang biasanya ketika main dengan temannya sampai jam 9 menurut konselor hal ini terjadi karena konselor di gresik lebih terkontrol oleh kakak perempuannya dan pakdenya sedangkan ketika di lamongan hanya ada kakek dan neneknya yang belum bisa memberikan perhatian khusus kepada konseli karna nenek dan kakeknya yang setiap hari harus mengurus sawah.

---

<sup>26</sup> Wawancara dengan konseli melalui telpon pada tanggal 29 desember 2020

## 5. Follow up/ Evaluasi

Setelah melakukan treatment/ evaluasi konselor memberikan evaluasi yaitu sejauh mana hasil yang diperoleh setelah melakukan terapi. pada tahap evaluasi ini konselor memperhatikan kegiatan sebelum, saat dan setelah melakukan konseling, dalam tahap ini konselor memperhatikan tingkah laku konseli setelah melakukan terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan, konseli merasa lebih baik dari sebelumnya karena konseli merasa bahwa hal itu untuk kebaikan hidupnya sendiri, konseli termotivasi untuk membanggakan orang-orang disekitarnya dan meraih cita-cita seperti yang dia inginkan

Kemudian konseli juga akan menyisakan waktu untuk mendengarkan audio tersebut jika merasa kurang sesuai dengan aturan dan ketika semangatnya mulai redup, konseli juga merasa senang jika mendengarkan audio tersebut karena seperti dinasihati langsung oleh kakaknya, dan juga menikmati ketika mendengarkan music yang ada didalam audio konseli juga jarang sekali tidur dirumah temannya dan juga ketika pulang kerumah dibawah jam 12 malam.

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Prespektif teoritis

a. Analisis proses terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk

### **meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di Bluluk Lamongan**

Berikut ini merupakan analisis data, dalam hal ini konselor menggunakan terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja didesa Bluluk Lamongan, analisis ini menggunakan desriptif komreatif yaitu menganalisis proses terapi mindfulness berdasarkan teori dan kenyataan dengan cara membandikan teori yang ada dengan pelaksanaan terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan yang dilakukan oleh konselor dari sebelum melakukan terapi dan sesudah melakukan terapi.

Tabel 4.1 data dari teori dan lapangan

No.	Data Teori	Data lapangan
1.	Identifikasi masalah konseli  Pada hal ini digunakan untuk mengetahui lebih dalam permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut dalam indentifikasi masalah ini dapat mengetahui gejala-gejala yang sering muncul pada konseli	Konseli mengumpulkan data melalui konseli, guru konseli, nenek kakek serta kakak perempuan dari konseli dalam data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli adalah :  a. Sering terlambat ketika masuk kelas  b. Sering terlambat ketika mengumpulkan

		tugas c. ketika di rumah konseli selalu pulang telat
2.	Diagnosis  Diagnosis masalah adalah menetapkan factor-faktor yang mempengaruhi terjadinya sikap konseli	Berdasarkan informasi yang sudah di peroleh dari beberapa sumber data dan observasi yang telah konselor lakukan konseli memiliki masalah kurang disiplin terhadap waktu. Beberapa alasan konseli melakukan hal tersebut adalah ketika terlambat masuk kelas adalah karena konseli bangun terlalu siang karna ketika pulang kerumah terlalu malam, dan kendala ketika konseli telat mengumpulkan adalah konseli tidak suka dengan gurunya dan juga kurang semangat ketika mengerjakan karna susah untuk fokus dalam mengerjakan tugas , kemudian ketika konseli pulang larut malam alasan nya adalah konseli ingin berusaha mencari kesenangan diluar rumah

		karna dirumah hanya ada kakek dan neneknya.
3.	<p><b>Prognosis</b></p> <p>Pada tahap Prognosis adalah menentukan jenis bantuan yang akan diberikan konselor kepada konseli untuk membantu permasalahan yang dihadapi.</p>	<p>Pada langkah ini konselor memberikan jenis bantuan kepada konseli yaitu terapi mindfulness melalui audio motivasi, dalam terapi ini yaitu dengan memberikan rekaman suara konseli yang berisi tentang motivasi dengan menggabungkan terapi mindfulness yaitu untuk melatih fokus konseli agar menjadi seseorang yang disiplin, fokus kepada hal yang ingin dia ubah dan fokus pada kegiatan yang dia lakukan saat ini</p>
4.	<p><b>Treatment</b></p> <p>Proses pemberian bantuan kepada konseli setelah mengetahui prognosis.</p>	<p>Dalam membantu permasalahan konseli, konselor memberikan beberapa tahapan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>terapi mindfulness audio 1</li> <li>terapi mindfulness audio 2</li> <li>terapi mindfulness audio 3</li> </ol> <p>terapi ini digunakan agar konseli tetap bisa mendengarkan motivasi</p>

		<p>kapanpun ketika konseli sedang membutuhkan motivasi sehingga bahasa yang digunakan dalam audio dibuat dengan senyaman mungkin agar konseli tidak merasa jenuh ketika mendengarkan dan didalamnya juga diberikan panduan ketika konseli ingin mendengarkan harus dalam posisi nyaman dan disarankan menggunakan headset</p>
	Terapi <i>mindfulness</i> melalui audio motivasi	
a.	Terapi <i>mindfulness</i> audio 1	<p>Pada tahap pertama ini konseli diberikan audio terapi <i>mindfulness</i> dengan memberikan rekaman suara konselor yang berisi tentang motivasi dan kata kata yang membuat konseli lebih fokus dan disiplin</p> <p>Dalam terapi yang pertama ini setelah konseli mendengarkan konselor meminta konseli untuk menceritakan apa yang telah konseli dapat setelah mendengarkan audio</p>

		<p>tersebut dalam terapi pertama ini konselor memberikan arahan bahwa ketika konseli fokus pada saat ini dan fokus pada yang dilakukan saat ini pasti membuat kita terlatih menjadi orang yang lebih disiplin terhadap apapun</p> <p>Konselor mengingatkan kepada konseli jika sikapnya diubah pasti banyak hal positif yang bisa diraih contohnya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>mampu meraih cita-cita</li> <li>membanggakan keluarga besar</li> <li>hidup menjadi lebih teratur dan bertanggung jawab</li> </ol>
b.	Terapi mindfulness audio 2	<p>Dalam terapi kedua ini konselor memberikan audio terapi mindfulness dengan menggabungkan suara kakak laki-laki klien, karena konseli sangat mengidolakan kakaknya dan ingin menjadi abdi Negara seperti beliau.dengan adanya</p>



		<p>audio kedua ini konselor berharap konseli menjadi lebih baik karna yang menasihatinya adalah orang yang dia idolakan. Setelah melakukan terapi kedua ini konseli merasa senang sekali karna seblumnya kakaknya tidak mengetahui jika konseli ingin sekali menjadi abdi Negara dan konseli merasa dia lebih bersemangat dan akan berusaha menjalankan pesan dari kakaknya tersebut.</p> <p>Dalam terapi ini konseli menyadari akan kesalahannya bahwa tindakannya selama ini adalah salah konseli berusaha untuk pulang tepat waktu dan tidur dirumah ketika malam.</p>
c.	Terapi mindfulness audio 3	<p>Terapi ketiga ini yaitu konselor memberikan rekaman audio konselor dengan menggabungkan dengan penyanyi yang konseli sukai, konseli sangat mengidolakan</p>

		<p>heppy asmara sehingga konselor memberikan lagu yang sesuai dengan kondisi konseli yang harus tetap fokus pada apa yang ingin diraih konslor memilih judul music pasukan anti prei, dalam lirik lagu ini menceritakan bahwa seseorang harus tetap fokus pada tanggung jawabnya tanpa memikirkan omongan orang lain.</p> <p>Dalam terapi ketiga ini untuk memberikan relaksasi kepada konseli agar konseli tetap bisa menikmati motivasi untk menjadi pribadi yang lebih baik sekaligus music yang membuatnya jauh lebih merasa senang.</p> <p>Konseli merasa ingat dengan tanggung jawabnya sebagai siswa dan sebagai anak ketika dirumah dan mematuhi peraturan yang dibuat dirumah maupun disekolah dan konseli mengatakan kepada</p>
--	--	---

		<p>konselor akan berusaha menjadi orang yang disiplin agar menjadi seperti kakaknya yang selalu dia idolakan itu.</p>
5.	Follow up/ evaluasi	<p>Setelah melakukan treatment/ evaluasi konselor memberikan evaluasi yaitu sejauh mana hasil yang diperoleh setelah melakukan terapi.pada tahap evaluasi ini konselor memperhatikan kegiatan sebelum, saat dan setelah melakukan konseling, dalam tahap yang dilakukan oleh konselor yaitu dengan memperhatikan tingkah laku konseli setelah melakukan terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan, konseli merasa lebih baik dari sebelumnya karena konseli merasa bahwa hal itu untuk kebaikan hidupnya sendiri, konseli</p>

		<p>termotivasi untuk membanggakan orang-orang disekitarnya dan meraih cita-cita seperti yang dia inginkan</p> <p>Kemudian konseli juga akan menyisakan waktu untuk mendengarkan audio tersebut jika merasa kurang sesuai dengan aturan dan ketika semangatnya mulai redup, konseli juga merasa senang jika mendengarkan audio tersebut karena seperti dinasihati langsung oleh kakaknya, dan juga menikmati ketika mendengarkan music yang ada didalam audio konseli juga jarang sekali tidur dirumah temannya dan juga ketika pulang kerumah dibawah jam 12 malam.</p>
--	--	---

Berdasarkan table diatas bahwa analisis yang telah dilakukan oleh konselor adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis dan treatment. Setelah melakukan identifikasi masalah untuk mengetahui gejala permasalahan konseli konselor

memberikan diagnosis yaitu konseli kurang memiliki sikap kedisiplinan, kemudian konselor memberikan prognosis atau jenis bantuan yang cocok untuk konseli, konselor memilih terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinannya karena konseli merasa bahwa kehadiran konselor membuatnya nyaman sehingga konseli ketika mendengarkan audio tersebut merasa bahwa dia sedang diperhatikan hal ini juga mampu memberikan benteng pada dirinya karena dalam terapi mindfulness mengajarkan seseorang untuk tetap fokus pada satu tujuan dan fokus pada saat ini sehingga setelah konselor dilatih untuk fokus maka akan mempermudah konseli untuk bersikap disiplin, didalam terapi ini akan ada 3 tahapan, kemudian dalam fakta yang terjadi di lapangan konseli telah mengalami peningkatan perilaku disiplin.

**b. Analisis hasil terapi mindfulness melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di bluluk lamongan**

Dalam tahap ini peneliti menganalisis perbedaan perilaku konseli dan sesudah menerapkan terapi mindfulness melalui audio motivasi dan sebelum melakukan terapi tersebut.

Sebelum melakukan proses terapi konseli sering terlambat ketika masuk dalam kelas, konseli sering tidak mengumpulkan tugas konseli juga menghiraukan nasihat kakek dan neneknya konseli selalu pulang diatas jam 12 malam.

Sebelum menentukan hasil dari proses terapi mindfulness melalui audio motivasi ini konselor mempunyai beberapa indikator yang dapat dijadikan tolak urur keberhasilan terapi tersebut.

Tabel 4.2

No.	Indikator	Sebelum	sesudah
1.	Ketepatan waktu, yaitu Ketika masuk kelas	Terlambat	Tepat waktu
2.	Ketepatan waktu ketika dirumah	Pulang diatas jam 12 malam bahkan tidak pulang kerumah	Pulang kerumah dibawah jam 12 malam
3.	Menyelesaikan tugas sesuai waktu	Sering terlambat	Tepat waktu

Sebelum konseli melakukan terapi mindfulness melalui audio motivasi sikap kurang disiplin pada konseli cukup banyak mulai dari ketika dikelas sering

sekali tidak mendengarkan pelajaran, telat masuk kelas, tidak pernah mengerjakan tugas, jahil kepada teman-teman sekelasnya, suka bolos dan kurang sopan terhadap guru, semua permasalahan itu peneliti memfokuskan pada kedisiplinan waktu yaitu ketika masuk dikelas, waktu mengerjakan tugas dan waktu ketika pulang kerumah oleh karena itu Berdasarkan hasil table diatas disimpulkan bahwa proses terapi mindfulness melalui audio motivasi ini berhasil, karna seorang siswa yang sebelumnya memiliki sikap yang kurang disiplin terhadap waktu kemudian sekarang mengalami perubahan sikap menjadi lebih disiplin,

## **2. Prespektif islam**

Mindfulness menurut pandangan islam adalah hadir utuh dengan selalu mengingat Allah SWT disaat apapun, dalam hal ini konsepnya hampir sama dengan Muroqabah yaitu merasa diawasi oleh Allah SWT. Namun menumbuhkan hal itu perlu sebuah proses yang panjang karna muroqabah adalah tingkatan tertinggi dari ketakwaan tertinggi seorang mukmin salah satu cara meltih diri kita merasa diawasi dengan Allah SWT adalah dengan mengingatnya, setelah kita selalu mengingat Allah SWT tentu hati kita akan menjadi tenang dan merasa aman karna kita merasa bahwa ada yang selalu

melindungi kita dalam keadaan apapun, sehingga rasa takut, cemas dan keraguan tidak menghampiri hati kita.

Dalam terapi mindfulness melalui audio motivasi ini konselor memberikan beberapa relaksasi keislaman yang didalamnya berupa :

a. Dzikir

Berdzikir artinya mengingat Allah dengan mengucapkan

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.

Oleh sebab itu itu ketika kita berdzikir juga bisa dijadikan sebagai sarana relaksasi karna setelah kita berzikir hati kita menjadi tentram<sup>27</sup>

Oleh karena itu konselor memberikan relaksasi dzikir dalam audio yang digunakan sebagai terapi ketika hati dan pikiran kita tenang akan menjadi fokus sehingga ketika melakukan suatu pekerjaan menjadi lebih disiplin untuk melakukannya, hal ini sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli yaitu tentang kedisiplinan waktu.

---

<sup>27</sup> Sofia retnowati, pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama, *jurnal psikologi vol.8 no.1*(online) dikses pada tanggal 30 desember 2020.



b. Relaksasi bersyukur

Rasa syukur adalah ungkapan terimakasih kepada Allah SWT karena telah diberi nikmat yang begitu banyak nikmat yang telah diberikan berupa kesehatan, rizeki dan lain sebagainya Allah berfirman dalam Q.S Ibrahim:7 yang berbunyi :

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَمْ يَبْدَأْ بِكُمْ لُزُومًا ۚ وَلَنْ كُفِّرُنَّ إِنَّمَا عَذَابِي لَشَدِيدٍ

Artinya : dan ingatlah tatkala tuhanmu memaklumkan “sesungguhnya jika kamu bersyukur maka akan bertambah (nikmat) kepadamu dan jika kamu mrngingkari nikmatku maka azabku sangatlah pedih”.

Dalam terapi mindfulness melalui audio motivasi ini konselor juga memberikan relaksasi diawal berupa rasa syukur melatih kognitif konseli sehingga mampu berfikir positif, karna dengan berfikir positif dan selalu bersyukur kognitif kita akan menjadi lebih terlatih untuk lebih bisa mengontrol stress dan depesi<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Alisa Rosi Sativa, Syukur dan Harga diri dengan kebahagiaan remaja, vol.5, no.2 diakses pada 02 januari 2021.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses pelaksanaan terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :  
identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi adapun langkah-langkah yang digunakan dalam treatment/terapi adalah :
  - a. Terapi audio *mindfulness* tahap 1, yaitu berisi suara rekaman konselor yang memotivasi konseli.
  - b. Terapi audio *mindfulness* tahap 2, yaitu berisi suara konselor dan kakaknya seseorang yang dia idolaikan
  - c. Terapi audio *mindfulness* tahap 3, yaitu berisi suara konselor yang didalamnya berisi tentang music yang konseli sukai.
2. Hasil akhir dari proses terapi *mindfulness* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di bluluk lamongan dapat dikatakan berhasil karena setelah melakukan proses terapi *mindfulness* untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja di bluluk lamongan peneliti menyimpulkan bahwa proses terapi yang telah dilakukan oleh konselor mampu membantu permasalahan

yang sedang dihadapi konseli, hal ini diperkuat dengan wawancara konseli yang mengaku bahwa sebelum melakukan konseling, yang biasanya sering sekali tidur dirumah temannya dan pulang larut malam, namunn sekarang jauh lebih baik, konseli pulang lebih teoat waktu dan konseli juga selalu tidur dirumah bersama nenek dan kakeknya, kemudian ketika disekolah selama proses terapi berlangsung dia ketika masuk kelas tidak terlambat.

## **B. Saran**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu peneliti berharap peneliti selanjutnya mampu menyempurnakan hasil penelitian ini, untuk itu peneliti memiliki saran untuk :

### **1. Konselor**

Pelaksanaan terapi mindfulness untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja, teknik ini bisa menjadi lebih efektif jika digabungkan dengan teknik-teknik konseling, maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pendekatan- pendekatan konseling.

### **2. Konseli**

Sikap disiplin harus dimiliki oleh setiap individu agar melatih sikap tanggung jawab, salah satunya untuk melatih hal tersebut adalah dengan disiplin waktu, agar kita lebih menghargai setiap detik yang dilalui,

sehingga segala sesuatu yang dicita-citakan akan lebih mudah tercapai jika kita mampu untuk bersikap bertanggung jawab.

3. Peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah perlu adanya keefektifan terapi *mindfulness* melalui audio motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan seorang remaja lebih lanjut lagi untuk mendapatkan keilmuan baru tentang terapi *mindfulness* dan kedisiplinan.

Dengan ini peneliti bersyukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan keberkahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan Skripsi ini. segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh peneliti

## DAFTAR PUSTAKA

Al Quran dan Terjemahnya

Arikunto, Suharsimi. 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.

Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitaif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga

Cleopatra ,Maria “pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika”, *jurnal pendidikan* vol 3, no 4 dikases pada tanggal 25 desember 2020

Darmawan, Aji,. 2019 *Mindful Life Seni Menalani Hidup Bahagia Dan Bermakna*.Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri,

Mashudi, Farid.. 2012 *psikologi konseling buku panduan lengkap dan praktis menerapkan psikologi konseling* Jogjakarta: IRCiSoD

Mulyaningsih, Indrati Endang,. “pengaruh interaksi social keluarga, motivasi belajar, dan kemandirian belajar terhaap prestasi belajar”, *jurnal pendidikan dan kebudayaan* vol 20 no 4 diakses pada tanggal 02 januari 2021

Mulyana, Olievia Prabandini dkk,. “Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk” *Jurnal Psikologi: Teori &*

*Terapan*, vol 3: No 2,2013 diakses pada tanggal 27 november 2020

Mahsun, MS. 2013 *Metode penelitian Bahasa tahapan strategi metode dan tekniknya* Jakarta: PT RajaGrafindo.

Moleong, Lexy J. 2016 *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung : PT Remaja Rosdakrya.

Nurhayati, Tesis Magister: 2015 *Adaptasi Brain Gym Berbasis Multimedia Untuk Konsentrasi Anak Tunagrahita* Surabaya: UNESA.

Nasution,. 2000. *didakti asas mengajar*,Jakarta: Bumi Aksara,

Nazir,Moh. , 1988. *Metode Penelitian* Jakarta:Ghalia Indonesia.

Ratminingsih ,N.M,” *jurnal efektifitas media audio pembelajaran bahasa inggris berbasis lagu di kelas lima sekolah dasar*” vol. 5 no.1, 2016 diakses pada tanggl 25 november 2020

Retnowati, Sofia, “pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama”. *jurnal psikologi* vol.8 no.1 dikses pada tanggal 30 desember 2020

Sari,Rini Astika,. “Mindfulness kualitas hidup pada lanjut usia”, *jurnal pskologi* vol 13 no 1 diakses pada tanggal 04 januari 2021

Semiawan, Conny R., 2009 *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*, Jakarta: Indeks,

Suplastri, Ema,. “kedisiplinan menurut konsep pendidikan islam”, *jurnal pendidikan* Vol. 02 No 02 diakses pada 25 desember 2020

Supriyatno, Triyo,. “Amalan akhlak kepala sekolah dasar islam di malang melalui muroqobah, muhasabah dan mujadahah,” *Jurnal pendidikan* Vol 8 No 1 diakses pada tanggal 29 desember 2020

Sugianto, menejemen stress dalam tasawuf, *jurnal pendidikan* Vol.8 No. 1 diakses pada 29 desember 2020

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung: ALFABETA.

Sativa,Alisa Rosi. Syukur dan Harga diri dengan kebahagiaan remaja, vol.5,no.2 diakses pada 02 januari 2021